

オメガ脂肪酸でダイエットが期待できます

新発売

# オメガ3油

αリノレン酸

腸内抗肥満アッカーマンシア・ムシニフィラ菌を増殖しリパーゼも活性化するようです

## オメガ3油の特徴

- ①南米の太陽をいっぱい浴びて育った  
有機栽培のチアシードが原料。
- ②日本国内での搾油で安心・安全・高品質。
- ③オメガ3脂肪酸を約65%と高含有。
- ④おいしく食べやすい。



### 【お召し上がり方】

1日小さじ1杯（3g）を直接お飲み頂くか、  
サラダ・ジュース・ヨーグルト・スープ・み  
そ汁などにかけてお召上がり下さい。



## オメガ3油の特長

- ① **オメガ3油**の主成分オメガ3脂肪酸（n-3系脂肪酸）は、体内で作れない**必須脂肪酸**です。
- ② **オメガ3油**は、ダイエット・生活習慣による体調不良・物忘れなどに良いと言われています。
- ③ オメガ3脂肪酸の栄養所要量は約2gです。**オメガ3油**を毎日約**3g**摂るとオメガ3脂肪酸を約2g摂れます。
- ④ 現代人のオメガ6脂肪酸（大豆・コーン油など）とオメガ3脂肪酸の摂取比は**20対1**以上に拡大していると言われています。  
摂取量が少ない**オメガ3脂肪酸の補給**ができます。
- ⑤ **オメガ3油**の主成分のオメガ3脂肪酸（ $\alpha$ リノレン酸）は体内で**EPA**や**DHA**に変化します。

## 【栄養成分表示】 小さじ1杯3gあたり

熱量：27kcal      炭水化物：0g  
 脂質：3.0g  
     オメガ3脂肪酸 2.0g( $\alpha$ リノレン酸)  
     オメガ6脂肪酸 0.5g  
 蛋白質：0.0g      食塩相当量：0g



名称：食用チアシード油	原材料名：食用チアシード油
内容量：180g	賞味期限：欄外記載
保存方法：直射日光を避け、常温暗所に保存し開封後は冷蔵庫内保存	
製造者：三和油脂株式会社	販売者：MAトラスト株式会社

## 【参考資料】脂肪酸の分類

種類	脂肪酸名	多い食品	評価
不飽和脂肪酸	<b>オメガ3</b> $\alpha$ リノレン酸 EPA・DHA	チアシード 亜麻・えごま シソ・クルミ	必須脂肪酸 炎症・血流・血圧・ 血糖値改善 光・熱・酸素に弱い
	<b>オメガ6</b> リノール酸 $\gamma$ リノレン酸	大豆・コーン・ グレープ	必須脂肪酸 炎症誘発 光・熱・酸素に弱い
	<b>オメガ9</b> オレイン酸	菜種・米・オリーブ 落花生	熱に強い
飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸	ラード・バター 乳・肉・卵	炎症誘発 多コレステロール 熱に強い